افسردگی

خلاصه‌ای از کتاب رویارویی با بحران‌های زندگی (فصل ۶)

نوشتهٔ نورمن رایت – ترجمهٔ روبرت آسریان

سرماخوردگی شایع روان

دختری با چشمانی اندوهگین، آرام بر صندلی نشسته است. هر چند گاه یکبار وی نگاهی به اطراف انداخته و آهی می‌کشد. او می‌گوید: "هر روز طولانی‌تر از روز قبل بنظر می‌رسد. هر روز کارهای پیش‌پاافتاده و من می‌بینم که وضعیت بهتر نمی‌شود. بعضی روزها من حتی نمی‌خواهم از تختخواب بلند شوم و هنگامی که بلند می‌شوم توان یا تمایل انجام کاری را در خود نمی‌بینم. سپس چشمم به وضعیت درهم و آشفته خانه می‌افتد و این امر حال مرا بدتر می‌کند. گاهی احساس می‌کنم که مثل اینکه فلج شده‌ام. وضعیت بسیار مأیوس‌کننده‌ای است. نمی‌توانم کاری انجام دهم. احساس می‌کنم در انتهای یک چاه هستم و پاهایم در گل فرو رفته است."

افسردگی یا احساس یأس و ناامیدی تجربه‌ای دردآور است. خواه افسردگی شما تجربهٔ بحرانی کوتاه‌مدت باشد یا در اثر طرد شدن و یا از دست دادن شخصی موردعلاقه به‌وجود آمده باشد، در همه این موارد همه همان تجربه را پشت‌سر می‌گذرانند. افسردگی از شایع‌ترین و قدیمی‌ترین اختلالات روانی می‌باشد.

افسردگی ملاحظه افراد متفاوت را نمی‌کند. افسردگی کودک شش ساله و پیرمرد هفتاد ساله فقیر و غنی، سیاه‌پوست و سفیدپوست و مسیحی و غیرمسیحی را گرفتار می‌سازد.

افسردگی "سرماخوردگی شایع روان" نامیده شده است. افسردگی چه در تجارب بحرانی و چه در مواقعی که اشخاص با بحرانی روبرو نیستند، گریبان اشخاص را می‌گیرد. احتمالاً از هر هشت نفر یک نفر در طول زندگی خود بخاطر وجود افسردگی احتیاج به درمان پیدا

می‌کند. ما اینک بیشتر شاهد شیوع نشانه‌های افسردگی در سنین کودکی و نوجوانی هستیم.

فریادی هشداردهنده

آیا افسرده شدن امری طبیعی و بهنجار می‌باشد؟ بسیاری از اشخاص در مورد افسردگی دچار آشفتگی و سردرگمی می‌شوند و حتی وجود آن را در زندگی یک مسیحی زیر سؤال می‌برند. افسردگی حالتی طبیعی است و ما در صورتی که علی‌رغم وجود همه علل بوجودآورندهٔ افسردگی دچار افسردگی نشویم، شخصی غیرعادی هستیم.

در بسیاری از موارد افسردگی واکنشی بهنجار در برابر واقعه‌ای می‌باشد که در زندگی فرد رخ داده است. افسرده بودن گناه نیست بلکه عکس‌العملی طبیعی در برابر واقعه‌ای است که از نظر روانشناختی و جسمانی بر ما واقع شده است. افسردگی را می‌توان یک فریاد دانست، پیامی که به ما می‌گوید که حوزه‌ای از زندگی‌مان را نادیده گرفته‌ایم. ما در صورتی که علی‌رغم وجود همه علل بوجودآورندهٔ افسردگی دچار افسردگی نشویم، شخصی غیرعادی هستیم. ما باید به آوای افسردگی گوش بسپاریم زیرا موضوعی را به ما می‌گوید که باید از آن آگاه شویم.

افسردگی در حکم یک سیستم هشداردهنده می‌باشد که به ما هشدار می‌دهد که در حال غوطه‌ور شدن در عمق آب هستیم. افسردگی همچنین وسیله‌ای دفاعی می‌باشد که اگر بشکلی صحیح بکار گرفته شود، می‌تواند ما را از استرس بدور براند و به ما فرصت بهبودی عطا کند.

منظور ما این نیست که باید در افسردگی باقی بمانیم بلکه منظور این است که باید مفهوم آن را درک نموده و به زندگی خود ادامه دهیم. افسردگی و غم و اندوه ناشی از فقدان چیزی ممکن است مدتی بطول انجامیده و بارها و بارها با شدتهای مختلف بوقوع بپیوندد.

علائم افسردگی

افسردگی چیست؟ افسردگی مجموعه‌ای از حالات گوناگون است که در زیر چتر آن ما می‌توانیم احساس خفیف ملال تا حالت سکون و بی‌عملی کامل را جای دهیم.

۱- شخص احساس ناامیدی، یأس، غم و بی‌تفاوتی می‌کند و پیوسته حالت ملال و دلتنگی دارد. حرکت بسوی افسردگی حرکت بسوی مرگ و خلاء می‌باشد. احساسات شخص تغییر کرده و گویی ابری از غم پیرامون شخص را فرامی‌گیرد.

۲- هنگامی که شخصی افسرده می‌شود، چشم‌انداز خود را نسبت به مسائل از دست می‌دهد. هنگامی که شما افسرده می‌شوید، درک شما از زندگی، شغل و خانواده‌تان بی‌رنگ و بی‌معنی می‌شود. افسردگی چون مجموعه‌ای از عدسیهای فیلمبرداری می‌باشد که تنهابر روی قسمتهای تاریک زندگی متمرکز می‌شوند و خوشی و حرکت و جنبش را در صحنه نادیده می‌گیرند. هنگام افسردگی، دیدگاه ما از خود، زندگی و خدا تحریف می‌شود.

افسردگی باعث می‌گردد که در شخص الگوی تفکر منفی نسبت به کل زندگی بوجود آید. افکار و باورهای نادرستی به ذهن شخص هجوم می‌آورند که این افکار عمدتاً منفی هستند. توجه به افکاری که به ذهن شخص وارد نمی‌شوند نیز اهمیت دارد. دیگر خاطرات خوب و مثبت ارج و منزلت خویشتن شخص را بالا نمی‌برند و به آینده به او امید نمی‌بخشند.

۳- در فعالیت‌های جسمانی شخص افسرده، یعنی برای مثال در میزان خواب، فعالیت جنسی و تغذیه فرد نیز تغییراتی بوجود می‌آیند. میل جنسی فرد کاهش یافته و بعضی از مردان درمی‌یابند که دچار ناتوانی جنسی هستند. این امر باعث تقویت احساس بی‌ارزش بودن در آنان می‌گردد. کاهش میل جنسی همواره فرض وجود افسردگی را مطرح می‌سازد. بعضی از اشخاص علاقه‌شان به خوردن کم می‌شود. بعضی دیگر سعی می‌کنند در پرخوری از خود رکورد بر جای بگذارند. بعضی پیوسته می‌خوابند و بعضی دیگر قادر به خوابیدن نیستند. هنگامی که فردی افسرده است، همه اَشکال درد و رنجهای جسمانی ممکن است مشاهده شوند.

۴– عزت‌نفس فرد شدیداً کاهش می‌یابد. نگرش مثبت نسبت به خویشتن بتدریج کاهش یافته و ارزش وجودی فرد زیر سؤال می‌رود. میزان اعتماد به نفس در شخص نیز پایین می‌باشد.

۵– شخص بخاطر ترس بی‌دلیل در مورد طرد شدن از سوی دیگران، از اشخاص دوری می‌جوید. متأسفانه رفتار شخص افسرده می‌تواند باعث این گردد که دیگران وی را طرد کنند. شخص افسرده از فعالیت‌های مورد علاقه خود دست می‌کشد، به تلفنهای دیگران پاسخ نمی‌دهد و راههایی را می‌جوید تا از صحبت با دیگران یا ملاقات با آنان خودداری کند. هر چقدر میزان افسردگی شخص شدیدتر باشد، رابطه و معاشرت با شخص نیز نامطبوع‌تر می‌شود.

۶– فرد از مشکلات و حتی خود زندگی می‌گریزد. اندیشه‌هایی در مورد فرار از خانه و اجتناب از برخورد با دیگران ذهن شخص را اشغال می‌کنند. بخاطر اینکه شخص زندگی را بی‌ارزش می‌بیند و امیدی به آن ندارد، افکار مربوط به خودکشی در وی بوجود می‌آیند.

۷– شخص افسرده در مورد آنچه که دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند، بیش از حد حساس می‌شود. ممکن است شخص رفتار دیگران را سوءتعبیر کند و آنها را بشکلی منفی تفسیر کند و بواسطه این ادراکات غلط، تحریک‌پذیر و مستعد مشاجره گردد. غالباً شخص بخاطر تعبیر نادرست مسائل به آسانی به گریه می‌افتد.

۸– در فعالیت و کیفیت تفکر فرد نیز تغییر بوجود می‌آید. ذهن شخص ممکن است آشفته گشته و شخص احساس کند که قابلیت وی در اندیشیدن دچار نقصان شده است. این امر شامل ناتوانی متمرکز شده بر روی یک موضوع و یا اخذ تصمیم می‌گردد.

۹– شخص در زمینه کنترل بسیاری از احساسات خود مخصوصاً احساس خشم دچار مشکل می‌شود. ممکن است شخص خشم خود را بشکلی نادرست و بی‌مورد معطوف خود و دیگران سازد. خشم فرد نسبت به خود از احساس فرد در مورد بی‌ارزش بودن خود و عدم‌آگاهی او از روبرو شدن با مسائل ناشی می‌شود. غالباً این خشم معطوف به دیگران می‌شود.

۱۰– معمولاً در حالت افسردگی احساس گناه نیز به چشم می‌خورد. ممکن است این احساس گناه دلیلی واقعی داشته و یا زاده تصور و تخیل فرد باشد. غالباً احساس گناه در فرد افسرده از این فرض ناشی می‌شود که وی اشتباهی مرتکب شده است و یا اینکه افسردگی وی باعث آزار و بدبختی دیگران گشته و فرد افسرده در این مورد مسئول می‌باشد.

۱۱– غالباً افسردگی باعث می‌شود تا فرد نسبت به دیگران حالت وابستگی پیدا کند. این امر باعث تقویت حالت درماندگی شده و آنگاه فرد بخاطر حالت درماندگی خود دچار خشم می‌گردد.

بیاد داشتن این موضوع اهمیت بسیاری دارد که هنگامی که حالت افسردگی در شخصی آغاز می‌شود وی معمولاً بگونه‌ای رفتار می‌کند که این رفتار وی باعث تقویت افسردگی می‌شود.

علل مختلف افسردگی

اشکال مختلفی از حالات افسردگی را می‌توان مشاهده کرد. بعضی اشکال که عکس‌العملهای شدیدی خوانده می‌شوند، شروعی ناگهانی دارند، دارای علائم شدیدی هستند، مدت زمان کوتاهی بطول می‌انجامند و غالباً بدون درمان بهبود می‌یابند. افسردگی‌ای که در نتیجه بحران یا از دست دادن کسی یا چیزی بوجود می‌آید، معمولاً افسردگی شدیدی می‌باشد.

افسردگیهای مزمن مدت زمان بیشتری بطول می‌انجامند و دارای علائمی می‌باشند که از نظر شدت متفاوت هستند. درمان این نوع افسردگیها نیز مشکل است.

افسردگی واکنشی، عکس‌العملی نسبت به واقعه‌ای خاص در زندگی فرد می‌باشد. این افسردگی می‌تواند واکنشی نسبت به از دست دادن فرد مورد علاقه، شغل، فرصت‌های عالی و یا روابط دوستانه باشد. این افسردگی همچنین می‌تواند عکس‌العملی نسبت به عمل جراحی و یا یک بیماری باشد و یا حتی می‌تواند عکس‌العملی نسبت به موفقیت یا یک واقعه خوب چون یافتن شغل جدید یا پیشرفت، خریدن خانه جدید و ازدواج باشد.

افسردگی که در اثر از دست دادن شخص موردِ علاقه باشد، معمولاً با اندوه بسیار همراه است. این افسردگی واکنشی طبیعی نسبت به فقدان فرد موردعلاقه می‌باشد. ما برای حل مسأله این مسأله و ادامه زندگی احتیاج به چنین افسردگیی داریم.

گاهی ممکن است کشف علت افسردگی امر پیچیده و مشکلی باشد، زیرا علل بسیاری می‌توانند برای افسردگی وجود داشته باشند و همزمان بسیاری از این علل می‌توانند در کنار همدیگر علل موجد افسردگی باشند. تغذیه نامناسب و استراحت ناکافی، عدم موفقیت در امتحان، زیر پا گذاشته شدن نظام ارزشی فرد، گناه، انتظارات غیرواقع‌بینانه و تفکر منفی همه می‌توانند علل افسردگی باشند.

دو علت مهم

۱– از دست دادن

به منظور درک عمیق افسردگی که در نتیجه بروز بحران بوجود می‌آید، بررسی مفهوم از دست دادن و تغییر اهمیت بسیاری دارد.

از دست دادن کسی یا چیزی یکی از مهم‌ترین علل زیربنایی افسردگی می‌باشد. این عوامل امنیت، رفاه و احساس ثبات و استواری ما را تهدید می‌کنند. ممکن است تصویر ذهنی ما ازخویشتن تحت‌تأثیر قرار گرفته و ما احساس کنیم که دیگر بر خود کنترلی نداریم. اگر شخص به کسی که او را از دست داده است شدیداً وابسته بوده باشد ممکن است احساس کند که زندگی دیگر معنی و مقصودی ندارد.

هر چقدر از دست دادن کسی یا چیزی شکل ناگهانی‌تری داشته باشد به همان میزان هم ما بیشتر احساس درماندگی و آشفتگی می‌کنیم. یک مرگ ناگهانی و غیرمنتظره ممکن است توانایی ما را در بکارگیری تکیه‌گاههای عاطفی موردنیاز برای رویارویی با مشکل از بین ببرد. از دست دادن کسی یا چیزی بشکلی تدریجی، اگر چه رنج‌آور است اما لااقل می‌تواند ما را تا اندازه‌ای آماده سازد. زوجها می‌توانند برای زمانی که فرزندانشان بزرگ شده و آنان را ترک خواهند نمود برنامه‌ریزی نمایند. آنان می‌توانند احساسات خود را موردبحث و بررسی قرار داده و نقشه‌هایی طرح کنند. اما در صورتی که جدایی فرزندان

از آنان زودتر از زمانی که مورد انتظار آنان است صورت بگیرد و آنان در این مورد از پیش آمادگی نداشته و نقشه‌ای طرح نکرده باشند، در این صورت عکس‌العمل آنان شدید و مخرب خواهد بود.

هنگامی که وابستگی به کسی یا چیزی در حدی طبیعی و بهنجار باشد، شخص بسرعت سعی می‌کند تا زندگی خود را بدون وجود شخص یا چیز ارزشمند مورد ارزیابی قرار دهد.

۲– تغییر

گاهی روبرو شدن با یک موفقیت باعث شروع افسردگی می‌شود. اشخاصی که پس از مدت زمانی طولانی و پس از تلاش بسیار به اهداف خود دست می‌یابند، ممکن است دریابند که این تلاش و پیکار بوده است که به زندگی آنان معنی بخشیده است. غالباً رسیدن به اهدافی که فرد در پی آنها بوده است شخص را آنچنان که مورد انتظارش می‌باشد ارضا نمی‌کند.

بعضی از موفقیتها مشکلات بیشتری را بوجود می‌آورند و یا این تصور را در ما بوجود می‌آورند که ما به دستاوردهای بزرگی دست یافته‌ایم بنابراین احتمال از دست دادن این دستاوردها و تحمل شکستهای بزرگ وجود دارد. اگر موفقیتی بجای دادن احساس آرام‌بخش ارضا شدن، در ما حالت تنش و ناآرامی را بوجود آورد، می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی بشود.

آگاهی ما در مورد اینکه افسردگی غالباً با دورانهای انتقالی زندگی بزرگسالان همراه می‌باشد اینک در حال افزایش می‌باشد. هنگامی که نقشها تغییر می‌کنند ممکن است باورها، ارزشها و فرضهای ما در مورد اینکه چگونه باید زندگی کنیم به زیر سؤال بروند. مجموعه‌ای از تغییرات می‌تواند به معنای از دست رفتن کنترل بر مرحله‌ای از زندگیمان باشد. اگر کنترل شرایط برای ما امری بسیار مهم تلقی شود وقوع چنین حالتی می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی در ما گردد. برای مثال "از دست رفتن جوانی" بر بسیاری از اشخاص تأثیراتی منفی بر جای می‌گذارد.

آنان درمی‌یابند که بدن آنان تغییر کرده و آنان دیگر سالهایی را که هر چه می‌خواستند انجام می‌دادند، پشت سر گذاشته‌اند. اشخاص در میانسالی با این واقعیت روبرو می‌شوند که روزی خواهند مرد و احتمالاً این امر زودتر از زمانی که آنان می‌اندیشند بوقوع خواهد پیوست، و درک این واقعیت می‌تواند باعث بوجود آمدن افسردگی در آنان گردد. چنین گفته می‌شود که اشخاص در سالهای چهل و پنجاه زندگی خود در برخورد با مرگ اجتناب‌ناپذیر خویشتن دچار ماتم، خشم و ناامیدی می‌شوند.

افسردگی همچنین هنگامی عارض می‌شود که شخص نیاز به انتقال به دوره‌ای دیگر را درمی‌یابد ولی در بوجود آوردن تغییرات لازم مشکل دارد. ممکن است شخص احساس کند که قادر به بجا آوردن نقش نوین نمی‌باشد و یا اینکه از این نقش نوین راضی نیست. انتقال به دوره بازنشستگی یکی از مشکلات بسیار شایع است. افسردگی همچنین هنگامی عارض می‌شود که شخص ناتوانی خود را در بجا آوردن نقش نوین درک کند اما قادر به تغییر رفتار یا تغییر نقش خود نباشد. شخص خود را در وضعیت ناگواری می‌یابد و احساس ناامیدی بر وجودش غالب می‌شود.

افسردگی‌ای که در طی دوران انتقال از نقشی به نقشی دیگر بوجود می‌آید، می‌تواند علت متفاوتی داشته باشد. یک شخص جوان ممکن است بخاطر مشکلاتی که در زمینه رسیدن به هویتی متناسب با نقش خود دارد و یا بخاطر اِشکال در ایجاد روابط با همسالان خود دچار افسردگی شود. افسردگی یک شخص میانسال می‌تواند به علت فقدان موفقیت یا کاهش رضامندی از شغل، زندگی زناشویی، موقعیت اجتماعی و نیز عدم‌رضایت از نقش خود بعنوان والد بوجود آید. افسردگی در سنین پیری نیز بعلت بازنشستگی و یا از دست دادن سلامتی و مرگ دوستان و خویشاوندان بوجود می‌آید.

خلاصه‌ای از کتاب رویارویی با بحران‌های زندگی (فصل ۶)

در شماره قبل، با نقل خلاصه‌ای از فصل ششم کتاب "رویارویی با بحران‌های زندگی"، به بحث در بارهٔ علل افسردگی پرداختیم. گفتیم که دو علت مهم برای بروز افسردگی در شخص، یکی از دست دادنِ چیزی یا کسی است، و دیگری وقوع تغییرات در زندگی. در این شماره، به بحث در بارهٔ نحوهٔ کمک به یک شخص افسرده خواهیم پرداخت.

یک خادم یا یک ایماندار در کمک به فرد افسرده می‌تواند خود پیشقدم شود. ممکن است پیشقدم شدن ضرورت یابد زیرا فرد افسرده تمایل دارد تا از دیگران دوری بجوید، گرچه این رفتارِ فرد عملاً رفتاری است که به وی آسیب وارد می‌سازد. یک فرد افسرده به افرادی قابل‌اعتماد نیازمند است تا به وی کمک کنند تا واقعیت‌های زندگی را به‌شکلی صحیح ببیند.

شخص افسرده باید بداند که یکی از اهداف اصلی شما این است که افسردگی او را کاهش دهید. شما می‌خواهید به وی کمک کنید تا علت افسردگی خود را کشف کرده و درک کند و آنگاه به تقویت مکانیسمهای دفاعی خود بپردازد که این امر می‌تواند به از بین رفتن افسردگی وی مدد رساند.

رابطه صمیمانه

ایجاد رابطه صمیمانه با شخص افسرده از نخستین و مهم‌ترین گامهای مشاوره می‌باشد. در نخستین جلسه ملاقات، شخص نیاز دارد تا این امید را بیابد که ارزش آن را دارد تا برای رفع مشکلش تلاش کند. وی نیاز به فردی دارد که به فکر او باشد و توجه و علاقه خود را نیز به او ابراز کند. شما با داخل شدن در زندگی یک شخص، می‌توانید رابطه‌ای صمیمانه با وی ایجاد کنید. این امر به معنای گفتگو با شخص در مورد خانواده، شغل، دوستان، تفریحات و گذشته او می‌باشد. بهترین شکل ایجاد رابطه‌ای صمیمانه آن است که برخوردی پذیرا و مهربان با او داشته باشید و در عین حال اقتدار و واقع‌بینی خود را نیز حفظ در برخورد با شخص افسرده، بسیار اهمیت دارد که شنونده فعالی باشیم. اگر شما بخوبی به شخص گوش بسپارید، او مشتاق خواهد شد تا در مورد درد و رنج افسردگی سخن بگوید. گوش سپردن و واکنش نشان دادن به شخص افسرده می‌تواند تا حدی باعث تخلیه هیجانی وی گردد.

اما گاهی فرآیندهای فکری فرد افسرده بگونه‌ای هستند که وی نمی‌تواند به موضوعی بجز حالت افسرده خودش توجه داشته باشد. با وجود این، ما باید توجه شخص را از احساساتش، بسوی علت یا عامل به‌وجود آورنده افسردگی معطوف سازیم. در برخورد با اشخاص افسرده، در مقایسه با موارد دیگر، شما باید فعالیت بیشتری داشته باشید، و باید سعی کنید بیشتر به گفتگو و ارتباط متقابل و مستقیم با شخص بپردازید؛ شخص افسرده در

مقایسه با اشخاص دیگر، از توان و انگیزه کمتری برای تغییر برخوردار است. باید شخص افسرده را متوجه این موضوع سازید که شما و او یک تیم تحقیقی هستید که برای یافتن علت افسردگی با همدیگر مشغول پژوهش می‌باشید. اگر از دست دادن چیزی علت افسردگی بوده، آن را بیابید و آنگاه ببینید که چه می‌توان کرد. اگر از دست دادن کسی یا چیزی علت اصلی افسردگی می‌باشد، تشخیص و تصدیق این عامل، می‌تواند در شخص احساس آرامش بوجود آورد.

در این مرحله طرح سؤالات ساده می‌تواند مفید باشد، سؤالاتی از این قبیل:

از کی در چنین وضعی هستید؟

مشکل شما از چه زمانی آغاز شد؟

چه اتفاقی باعث تغییر خلق و خوی شما شد؟

آیا همواره احساس افسردگی می‌کنید یا به‌شکل متناوب دچار این حالت می‌شوید؟

اگر همیشه احساس افسردگی نمی‌کنید، پس دورانهای افسردگی شما چند مدت یکبار به‌وقوع می‌پیوندند؟ هر یک از این دورانها چقدر بطول می‌انجامند؟

آیا قبلاً این حالت را داشته‌اید؟ چه زمانی؟

افسردگی شما غالباً چه زمانی عارض می‌شود؟ صبح، ظهر، بعد از ظهر یا شب؟ آیا در طول روزهای هفته دچار این حالت می‌شوید یا فقط در پایان هفته و روزهای تعطیل این حالت به شما دست می‌دهد؟

وقتی که احساس افسردگی می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما در این زمان در مکان خاصی مشغول انجام کار خاصی هستید؟ آیا در کنار کسی هستید؟ اگر در کنار کسی هستید، این شخص کیست؟

آیا در این مواقع تقاضای کمک می‌کنید؟

در این مواقع چه کرده‌اید؟ نتیجه چه بوده است؟

اینک که در این وضعیت قرار دارید، فکر می‌کنید که این وضعیت چه تغییری در زندگی‌تان به‌وجود خواهد آورد؟

برای تغییر این وضعیت چه امکاناتی در اختیار دارید؟

بدترین چیزی که می‌توانید تصور کنید اتفاق بیفتد چیست؟

بسیاری از خادمین و مشاورین از "مقیاس سنجش سازگاری اجتماعی هولمز–راهه" استفاده می‌کنند تا وقایعی را که باعث افسردگی شخص شده‌اند و شخص ممکن است آنها را بخاطر داشته و یا فراموش کرده باشد، مشخص سازند. در بخش زیرین، این وقایع همراه با امتیازاتی که به اهمیت هر یک داده شده، و نیز تشریح معنای آنها، ذکر شده‌اند. هنگامی که این پرسشنامه را به کسی می‌دهیم، بهتر است ارزش عددی مربوط به هر واقعه را حذف کنیم تا بر روی پاسخ فرد به سؤالات تأثیر نگذارد.

تست استرس هولمز – راهه

در طی دوازده ماه گذشته کدامیک از اتفاقات زیر برای شما رخ داده است؟

واقعه   ارزش عددی تغییر

مرگ همسر ۱۰۰ــــــــ

طلاق ۷۳ــــــــ

زندگی جدا از همسر ۶۵ــــــــ

زندانی شدن ۶۳ــــــــ

مرگ یکی از اعضای خانواده ۶۳ــــــــ

زخمی شدن یا بیماری خود شخص ۵۳ــــــــ

ازدواج ۵۰ـــــــــ

اخراج از کار ۴۷ـــــــــ

بازنشستگی ۴۵ـــــــــ

برهم خوردن سلامت یک عضو

خانواده ۴۴ـــــــــ

بارداری ۴۰ـــــــــ

مشکلات جنسی ۳۹ـــــــــ

ورود یک عضو تازه به خانواده ۳۹ـــــــــ

سازگاری مجدد درکسب وکار ۳۹ـــــــــ

تغییر وضع مالی ۳۸ـــــــــ

مرگ دوست صمیمی ۳۷ـــــــــ

تغییر شغل ۳۶ـــــــــ

از دست رفتن وثیقه ۳۰ـــــــــ

تغییر مسئولیتها در محل کار ۲۹ـــــــــ

جدا شدن فرزند از خانواده ۲۹ـــــــــ

اختلاف با خانواده همسر ۲۹ـــــــــ

پیشرفتهای شخصی چشمگیر ۲۸ـــــــــ

آغاز به کار یا بیکار شدن ۲۶ـــــــــ

آغاز یا پایان یافتن تحصیل ۲۶ــــــــــ

تغییر شرایط زندگی ۲۵ــــــــــ

تجدیدنظر در عادتهای شخصی ۲۴ــــــــــ

مشکل داشتن با رئیس ۲۳ــــــــــ

تغییر در شرایط و ساعات کار ۲۰ــــــــــ

تغییر محل مسکونی ۲۰ــــــــــ

تغییر محل تحصیل ۲۰ــــــــــ

تغییر تفریحات ۱۹ــــــــــ

تغییر فعالیتهای مذهبی ۱۹ــــــــــ

تغییر فعالیتهای اجتماعی ۱۸ــــــــــ

تغییر عادتهای مربوط به خواب ۱۶ــــــــــ

تغییر عادتهای مربوط به خورد و خوراک ۱۵ــــــــــ

تعطیلات سالیانه ۱۳ــــــــــ

عید کریسمس ۱۲ــــــــــ

خلافکاریهای جزیی ۱۱ــــــــــ

جمع --------------

به اعتقاد "هولمز و راهه" اگر امتیازات شما کمتر از ۱۵۰ باشد، احتمال اینکه در طی دو سال آینده، به‌واسطه میزان تغییرات درزندگی‌تان بیمار شده یا دچار افسردگی شوید، به

میزان ۳۷ درصد خواهد بود. اگر امتیاز شما بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ باشد، این احتمال به ۵۱ درصد افزایش خواهد یافت. و اگر امتیاز شما ۳۰۰ باشد، احتمال اینکه در طی دو سال آینده به‌واسطه میزان تغییرات در زندگی‌تان دچار افسردگی گردید، ۸۰ درصد خواهد بود. از این تست استفاده بسیاری می‌شود و برای پیش‌بینی اینکه آیا شخص در طی دو سال آینده بیمار خواهد شد یا نه، کاربرد بسیاری دارد.

اطمینان‌بخشی

چنین به‌نظر می‌رسد که یک شخص افسرده شدیداً نیازمند این است که سخنانی اطمینان‌بخش بشنود، نیازی که گویی هرگز ارضا نمی‌شود. متأسفانه چنین شخصی نمی‌تواند از این اطمینان‌بخشی تسلی حاصل کند و یا از آن راضی شود. با وجود این، این نیاز فرد افسرده نیازی واقعی و اصیل بوده و شما باید بارها و بارها با صمیمیت و آرامش به شخص اطمینان ببخشید. آگاهی فرد از اینکه شما از مشکل وی در زمینه آرامش یافتن از اطمینان‌بخشی اطلاع دارید، می‌تواند برای وی مفید باشد. در بعضی از موارد ممکن است نیاز باشد که به یک شخص افسرده صدها بار گفته شود که وی به حالت عادی بازخواهد گشت و ممکن است حتی وی با این گفته شما هم‌رأی شود. اما در این صورت نیز ممکن است وی از داشتن این چشم‌انداز که در نهایت وضعیتش بهتر خواهد شد، از نظر عاطفی واقعاً احساس آرامش نکند. حتی قوت و شادی فرد درگذشته نیز تحت تأثیر حالت افسردگی فرد در حال حاضر قرار می‌گیرد. ممکن است شخص احساس کند که وی هرگز واقعاً شاد و خوشحال نبوده است.

اطمینان‌بخشی در نخستین برخوردهای شما با فرد افسرده باید به‌کار گرفته شود. اطمینان‌بخشی گفتن عباراتی چون "زود باش، خودت را جمع و جور کن" و یا "بخودت بیا" نیست، یا به معنای این نیست که به فرد قول‌هایی جادویی بدهیم، نظیر این قول: "همه چیز درست خواهد شد." شما دقیقاً نمی‌دانید که چگونه و چه وقت همه چیز درست خواهد شد؛ شما باید قادر باشید تا به درد و رنجهای فرد عمیقاً توجه کنید. تلاش برای توسل به میان‌بر، تنها باعث می‌شود که فرد احساسات و رنج واقعی خود را نادیده بگیرد.

اشخاص افسرده می‌گویند که رابطه‌ای دلسوزانه، پرمحبت و توأم با صبر و شکیبایی به آنان اطمینان می‌بخشد، یعنی رابطه‌ای که به آنان کمک می‌کند تا علت مشکل خود را جستجو کنند و در این رابطه مشاور به آنان باور دارد. خواندن قسمت‌هایی از کتاب‌مقدس که می‌تواند به آنان تسلی و قوت ببخشد، بسیار اهمیت دارد. احتمالاً شما قبلاً بعضی از این قسمت‌ها را مورد استفاده قرار داده‌اید، اما قسمت‌های زیر نیز می‌توانند مفید باشند: اشعیا ۳۱:۲۸–۴۰؛ ۴۱:۹؛ ۴۲:۳؛ ۴:۱–۴۳؛ فیلیپیان ۴:۴–۹. من سالها متنی را که بر اساس اول قرنتیان باب ۱۳ تهیه شده، مورد استفاده قرار داده‌ام. (این متن در صفحهٔ ۱۸ظمجله آمده است). به شخص نسخه‌ای از این متن بدهید و با همدیگر آن را با صدای بلند بخوانید. از شخص بخواهید که هر روز صبح و عصر این متن را با صدای بلند بخواند. در موارد بسیاری اشخاص افسرده از اندیشه‌هایی که در این متن بیان شده آرامش یافته‌اند.

برای اینکه شخص افسرده را فعال سازید، از هیچ کوششی دریغ نکنید. بخاطر بی‌میلی و بی‌تفاوتی فرد، می‌توان وظیفه‌ای را برای او تعیین نمود. تشویق شخص، طرح برنامه‌ای مشخص با همکاری خود او و با ذکر جزئیات و ورزش نیز می‌توانند مفید باشند. از آنجایی که افسردگی کسالتی است که باعث بی‌حرکتی و منفعل شدن شخص می‌گردد، ورزش برخوردی فعالانه نسبت به زندگی محسوب می‌شود. در افسردگی عدمِ فعالیت به‌تدریج به روش زندگی فرد تبدیل می‌گردد. ورزش را نه‌تنها می‌توان یکی از طرق مصونیت یافتن علیه افسردگی دانست، بلکه می‌توان در دوران بازنشستگی نیز آن را به‌کار گرفت. اشخاص فعال و یا کسانی که هر هفته به‌شکل منظم ورزش می‌کنند، نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کنند، از نظر سلامت روانی از وضعیت بهتری برخوردارند.

یافته‌های دکتر اُتو آپنزلر از دانشگاه نیومکزیکو، نشان می‌دهد که سیستم عصبی در طی دوِ ماراتون، هورمونهایی به نام کاتکولامینها را ترشح می‌کند. وی در طول تحقیقات خود مشاهده نمود که میزان کاتکولامینها در دوندگان ماراتون ۶۰۰٪ بالاتر از حد عادی می‌باشد. این موضوع نیز کشف شده است که میزان این هورمونها در اشخاص افسرده پایین است. بنابراین با توجه به رابطه بین دویدن و ترشح این هورمونها می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزشهای سبکتر نیز باعث افزایش این هورمون می‌شوند.

در یک تحقیق تجربی دیگر تعدادی از اشخاص افسرده در یک برنامه چندمرحله‌ای دویدن شرکت کردند. این اشخاص گزارش کردند که تنشهای آنان کاهش یافته و خوابشان نیز بهتر شده است و نشانه‌های افسردگی نیز شروع به ناپدیدشدن نموده‌اند.

سؤال دیگری که شما می‌توانید از شخص افسرده بپرسید این است: "اگر شما دچار افسردگی نبودید، هنگامی که اینجا را نیز ترک می‌کردید دست به چه کاری می‌زدید؟" ممکن است پاسخ فرد به شما چنین باشد: "فروشگاه محله‌مان بسیاری از اجناس انبارش را به حراج گذاشته و من می‌توانم برای خرید به آنجا بروم و هنگامی که به خانه رسیدم ظروفی را که دو روز است نشسته باقی مانده‌اند خواهم شست. آنگاه به نزد یکی از دوستانم خواهم رفت که برای خیاطی از من تقاضای کمک کرده است و بنابراین یک ساعت هم نزد او خواهم بود. فکر می‌کنم بعد هم غذایی برای شوهرم آماده کنم که بهتر از غذاهایی باشد که در طول چند هفته گذشته خورده است."

گفته‌های فرد می‌توانند به‌همین شکل ادامه یابند. هنگامی که فهرست کارهایی که فرد ذکر می‌کند پایان یافت، از وی بخواهید که پس از ترک شما، همین کارها را انجام دهد. احتمال اینکه وی از انجام این کارها خودداری کند کم است. اگر وی با انجام این کارها موافقت نمود، با وی همکاری کنید تا جزئیات انجام این وظایف جدید، یعنی برنامه‌ریزی مشخصی برای عملی ساختن آنها را تعیین کند. فراموش نکنید که شخص افسرده نیاز دارد که کسی او را کمک کند تا کار مشخصی را به مرحلهٔ اجرا در آورد. او به کمک شما نیاز دارد.

در شمارهٔ آینده، بحث در مورد راههای کمک به یک شخص افسرده را دنبال خواهیم کرد.

نسخهٔ روحانی برای کسالت افسردگی!

چون خدا مرا دوست دارد... (۱ قرنتیان ۱۳:۴–۸)

چون خدا مرا دوست دارد تحملش نسبت به من بسیار زیاد است.

چون خدا مرا دوست دارد اتفاقاتی را که در زندگیم رخ می‌دهند تحت‌کنترل گرفته و از آنها بشکلی سازنده برای رشد من استفاده می‌کند.

چون خدا مرا دوست دارد با من چون شیء تحت‌تملک رفتار نمی‌کند.

چون خدا مرا دوست دارد نیازی ندارد مرا تحت فشار بگذارد تا نشان بدهد که بخاطر خدا بودنش چقدر عظیم و قدرتمند است. همچنین او بخاطر نشان دادن اهمیت و عظمت خود مرا بعنوان فرزند خودش تحقیر نمی‌کند و کوچک نمی‌شمارد.

چون خدا مرا دوست دارد متعلق به من است. او می‌خواهد که من بالغ شده و در محبت او رشد کنم.

چون خدا مرا دوست دارد بخاطر اشتباه کوچکی که مرتکب می‌شوم غضب خود را از آسمان بر من نازل نمی‌کند، اگر چه تعداد این اشتباهات در زندگیم زیاد می‌باشند.

چون خدا مرا دوست دارد حساب گناهانم را نگاه نمی‌دارد تا هر گاه فرصتی بدست آورد بخاطر آنها بر سرم بکوبد.

چون خدا مرا دوست دارد، هنگامی که در طرقی که وی را خشنود می‌سازند سلوک نمی‌کنم، غمگین می‌شود زیرا از نظر او این کار من به معنای این است که آنچنان که باید، او را دوست ندارم و به وی اعتماد نمی‌کنم.

چون خدا مرا دوست دارد، هنگامی که قدرت و قوت او را تجربه می‌کنم و بخاطر نام وی در برابر فشارهای زندگی می‌ایستم، لذت می‌برد.

چون خدا مرا دوست دارد حتی زمانی که احساس می‌کنم دیگر تسلیم شده‌ام و نیز نمی‌توانم دریابم که چرا وی مرا رها نمی‌کند، باز هم صبورانه به من کمک می‌کند.

چون خدا مرا دوست دارد حتی زمانی که اعتمادم را نسبت به خودم از دست می‌دهم او کماکان به من اعتماد می‌کند.

چون خدا مرا دوست دارد هرگز به من نمی‌گوید که دیگر امیدی برایم وجود ندارد بلکه صبورانه در زندگیم عمل می‌کند، مرا محبت کرده و مرا بگونه‌ای تربیت می‌کند که به سختی می‌توانم عمق توجه وی را به خودم درک کنم.

چون خدا مرا دوست دارد حتی اگر بسیاری از دوستانم هم مرا ترک کنند هرگز مرا ترک نمی‌کند.

چون خدا مرا دوست دارد حتی هنگامی که در اوج یأس و ناامیدی هستم، هنگامی که من واقعی خود را مشاهده می‌کنم و آن را با عدالت، قدوسیت و جمال و محبت او مقایسه می‌کنم، حتی در چنین شرایطی نیز وی در کنار من می‌ایستد. و در چنین لحظاتی است که من واقعاً می‌توانم باور داشته باشم که خدا مرا دوست دارد.

بله، بزرگترین همه عطایا محبت کامل خدا است.

خلاصه‌ای از کتاب رویارویی با بحران‌های زندگی (فصل۶)

در دو شماره گذشته، با نقل خلاصه‌ای از فصل ششم کتاب "رویارویی با بحران‌های زندگی"، به بحث در بارهٔ علل افسردگی پرداختیم. گفتیم که دو علت مهم برای بروز افسردگی در شخص، یکی از دست دادنِ چیزی یا کسی است، و دیگری وقوع تغییرات در زندگی. همچنین، به بحث در بارهٔ نحوهٔ کمک به یک شخص افسرده پرداختیم. در این شماره، به بررسی روشهای غلبه بر افسردگی خواهیم پرداخت.

شناخت خویشتن

خودشناسی یا شناخت خویشتن بخشی از فرآیند مشاوره می‌باشد. اغلب شخصی که شما مشغول مشاوره با وی هستید، بیشتر از آنچه که شما بتوانید درک کنید، در مورد خودش مطلب می‌آموزد. این شناخت فرد از خویشتن می‌تواند مثبت یا منفی باشد؛ مشاور باید از احتمال هر دو حالت آگاه باشد. باید به شخص افسرده کمک کرد تا هم جنبه‌های مثبت خود را ببیند، هم جنبه‌های منفی را. این امر بسیار مهم است، زیرا ممکن است شخص بواسطه افسردگی، تمایل داشته باشد که از این شناخت نتیجه‌ای منفی بگیرد و تنها به ابعاد منفی شخصیت خود توجه کند. وقتی شناخت شما از شخص افسرده تکمیل شد، باید آنها را برای تعیین خط مشی در جهت کمک به شخص به‌کار گیرید.

برنامه‌ای جدید برای زندگی

شخص افسرده روش زندگی خود و نیز بعضی از جنبه‌های شخصیت خود را تغییر می‌دهد، و برنامه‌ای خاصی برای زندگی روزانه خود طرح می‌کند. مشاور مسیحی باید به او کمک کند تا این روش را تغییر دهد و برنامهٔ جدیدی برای زندگی خود طرح‌ریزی کند؛ این روش و برنامه جدید به او کمک خواهد کرد تا در مسیر بهبود گام بردارد. پیشنهادهای مشخص زیر را برای یک برنامهٔ جدید روزانه می‌توانید به شخص افسرده ارائه دهید:

۱– سعی کنید برنامه روزانه خود را ادامه دهید. اگر در خارج از منزل کار می‌کنید، به این کار ادامه دهید. بهتر است به‌هر قیمت که شده به سر کار بروید تا اینکه در رختخواب بمانید و در افکار ناراحت‌کننده غوطه‌ور شوید.

۲– اگر در خانه کار می‌کنید، همین روش را در پیش بگیرید. کارهای خانه را مهم قلمداد کنید.

۳– اگر در خانه کار می‌کنید، سعی کنید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده، از منزل خارج شوید. می‌توانید پس از خوردن صبحانه، برای خرید از منزل خارج شوید و یا در خیابانهای اطراف خانه‌تان قدم بزنید. سعی کنید به مکان و یا فروشگاهی که موردعلاقه‌تان است بروید.

۴– سعی کنید تا آنجا که ممکن است دوستان و خویشاوندان خود را ملاقات کنید، البته در منزل آنها نه در منزل خود؛ اما مدت این ملاقاتها باید کوتاه باشد. سعی کنید تا این کار را به‌صورت خودجوش و طبیعی انجام دهید.

۵– حتماً یک فعالیت بدنی داشته باشید. این برای غلبه بر افسردگی بسیار مهم می‌باشد. هنگامی‌که مشغول آواز خواندن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری، دویدن و تنیس‌بازی و کارهای مشابه هستید، افسرده بودن مشکل است.

۶– اگر اعضای خانواده یا دوستانتان سعی می‌کنند با شوخی کردن شما را سر حال بیاورند، با آرامش به آنها بفهمانید که این کارشان بی‌فایده است.

۷- اگر دوستان و اعضای خانواده‌تان فکر می‌کنند با سرزنش و انتقاد از شما باعث تقویت شما خواهند شد، به آنان بگویید که مشاورتان به شما گفته است که این عمل نادرست است. شما احتیاج به حمایت، تشویق و ثبات دارید.

۸- اجازه بدهید که همسرتان از احساستان آگاه شود و دریابد که رفتارتان مانند گذشته نیست.

۹- به‌یاد داشته باشید افسردگیهای شدید معمولاً پایانی دارند. این به شما کمک می‌کند تا هر روز نسبت به روز قبل آسانتر به‌پایان برسد.

۱۰- باید شخصی را داشته باشید که بتوانید به وی اعتماد کنید و بتوانید نزد وی غم و احساسات خشم‌آلود خود را ابراز نمایید.

۱۱- اگر اشتهایتان کم شده و در حال از دست دادن وزن خود هستید، شدیداً تلاش کنید تا در فواصلی کوتاه، مقادیر کمی خوراکی بخورید.

هیچ‌یک از این پیشنهادها جامع و کامل نیستند ولی می‌توانند به شما ایده‌ای کلی در مورد روشهایی بدهند که می‌توانید آنها را مورد استفاده قرار دهید. نخستین پیشنهاد روشی رفتاری است که برای فعال ساختن فرد در شروع روز به‌کار گرفته می‌شود. از آنجایی که اشخاصی که دچار افسردگی هستند، برایشان مشکل است که مطالب پیشنهادی را به‌یاد آورند. به‌همین منظور، مناسب است که این پیشنهادها را بر روی کاغذی بنویسید تا به‌یاد آوردنشان آسانتر شود.

مشکلِ برخاستن از خواب!

بدترین زمان برای انواع افسردگیها صبح می‌باشد. اشخاص افسرده به‌هنگام بیدار شدن احساس هراس می‌کنند، اغلب خواب آشفته‌ای داشته‌اند، ممکن است احساس اضطراب کنند و از روبرو شدن با روزی که شروع شده وحشت داشته باشند. به‌همین دلیل، لازم است تدبیری اندیشید که شخص افسرده، صبح را به‌خوبی آغاز کند. پیشنهاد زیر می‌تواند کمکی در این زمینه باشد:

"پس از بیدار شدن در تختخواب دراز نکشید– این کار باعث می‌شود تا در اندیشه‌های خود غوطه‌ور شده و بیشتر افسرده شوید. هر چقدر هم مشکل باشد، بلادرنگ از جای خود برخیزید. یک رادیو و یا ضبط کوچک را همراه خود داشته باشید و هنگامی‌که به‌سوی حمام می‌روید، آن را روشن کنید. در زیر دوش آب گرم قرار بگیرید. بدن خودتان را با حرکات تند ماساژ دهید و احساس مطبوع ناشی از آن را حس کنید. بتدریج آب را سردتر کنید و خود را کماکان ماساژ داده، سریع‌تر حرکت کنید. آب را تا آنجایی که تحملش را دارید سرد کنید. مدت کوتاهی در زیر این آب سرد باقی بمانید و سپس از زیر دوش خارج شوید.

خودتان را با سرعت خشک کنید، و در این حین، به موسیقی یا گفتگویی که از رادیو پخش می‌شود، گوش کنید. هنگامی‌که برای پوشیدن لباس به اتاق می‌روید، در مورد فعالیت‌های خوشایندی که در طی روز باید انجام دهید بیندیشید. به برنامه فعالیت خود که باید روی میز اتاقتان باشد مراجعه کنید و به نخستین فعالیتی که باید پس از پوشیدن لباس به آن بپردازید بیندیشید. اگر شخص دیگری با شما زندگی می‌کند، گفتگویی را با او آغاز کنید. بدترین قسمت روز اینک تحت‌کنترل شما است– به خودتان تبریک گفته و مطابق با شرایط رفتار کنید. اینک زمان خوبی برای قدم زدن و یا ورزشهای دیگر می‌باشد."

سه اصل برای تغییرِ فرایند فکری شخص افسرده

همانگونه که قبلاً اشاره شد، الگوی فکری شخص افسرده اساساً منفی بوده و در کلیت خود مأیوسانه می‌باشد. باید به شخص افسرده کمک کرد تا رفتار و فرآیندهای فکری‌اش را تغییر دهد. اینک سه اصل را ذکر می‌کنیم که توسط دکتر بالدهارت ارائه شده و برای کمک به اشخاص افسرده مفید می‌باشد.

۱– تفکر مثبت

کارتی را بردارید و پنج یا شش واقعه را که می‌دانید برای شما لذت‌بخش می‌باشند، بر روی آن ذکر کنید.

در کنار هر واقعهٔ لذت‌بخش، دو یا سه ایده مشخص یا ابعادی از واقعه را که مورد علاقه شما است و شما را بخود جلب می‌کند، ذکر کنید.

کارت را همیشه نزد خود نگاهدارید. هر ساعت یا هر دو ساعت یکبار نگاهی به کارت خود بیندازید، واقعه‌ای لذتبخش را انتخاب کنید و در مورد یکی از ایده‌های مشخصی که در مورد آن نوشته‌اید، شروع به تفکر کنید.

۲- تغییر تفکر

در ابتدا و انتهای هر روز بیست دقیقه برای تأمل و تفکر در نظر بگیرید. برای تمرین دفترچه کوچکی تهیه کنید و در طی این تأملات و تفکرات هر نوع نگرانی، اضطراب، فکر آزاردهنده و یا واقعه یا شخص نامطلوبی را که به ذهنتان می‌آید یادداشت کنید.

فهرست افکار آزاردهنده‌ای را که نوشته‌اید مرور کنید. از خودتان سؤال کنید: "در این لحظه به کدامیک از این افکار می‌توانم بپردازم؟ آیا می‌توانم چیزی را تغییر دهم؟" سپس بلافاصله کاری را که از دستتان برمی‌آید انجام دهید و در برابر آن فکرِ آزاردهنده علامت بگذارید.

چند دقیقه در مورد موضوعات دیگر فهرست خود دعا کنید، یعنی در مورد موضوعاتی که شما در موردشان کاری نمی‌توانید بکنید. مسائلی را که در مورد آنها کاری از دستتان برنمی‌آید، به خدا بسپارید. آنگاه دفترچه خود را ببندید و مشغول کارهای دیگر خود شوید. مطمئن باشید که خدا قادر به کنترل همه چیزهایی است که شما کنترلی بر آنها ندارید.

اگر فکری کماکان شما را آزرده‌خاطر ساخت، بار دیگر در دفترچه خود آن را ثبت کنید.

بر روی کاغذ آوردنِ افکار و اندیشه‌ها به شما کمک می‌کند تا آنها را از حافظه خود خارج سازید. اگر این کار را نکنید، این افکار توسط مکانیسمهای تجدیدکننده خاطره که در مغزتان وجود دارند، در فکرتان خواهند بود. بنابراین، دفترچه شما برای شما حکم یک حافظه خارجی را دارد. شما می‌توانید این دفترچه را با خود به همه جا ببرید.

۳- تغییر گفتار درونی

هدف: این تمرین به شما کمک می‌کند تا از گفتگویی که با خود در فکرتان دارید آگاه شوید، مخصوصاً گفتگویی که غیرمنطقی و نامعقول است.

زنگ یا وسیله‌ای را تهیه کنید که حداقل ساعتی یکبار به شما علامت بدهد.

هنگامی‌که علامت را دریافت نمودید، کاری را که انجام می‌دهید متوقف ساخته، با دقت گفتگویی را که در طی پنج دقیقه گذشته با خود داشته‌اید، موردبررسی قرار دهید. این گفتگو را در قالب جملات قرار دهید. سعی کنید تا آنجا که می‌توانید افکار یا گفتگوهای بیشتری را بخاطر بیاورید.

فهرست جملات مربوط به گفتار درونی خود را بردارید و هر یک از این جملات را مرور کنید. از خودتان سؤالات زیر را بپرسید:

۱- آیا این فکر درست است؟

۲- از کجا می‌دانم که این فکر درست است؟

۳- آیا این فکر واقعیت دارد؟

۴- آیا واکنش من فراتر از واقعیت امر نیست؟

۵- آیا فردا فکرم در این مورد عوض نخواهد شد؟

۶- آیا من شخص معقول و واقع‌بینی هستم؟

۷- مسأله واقعی کدام است؟

۸- این فکر از کجا در ذهن من راه یافته است؟

با گفتار درونی خود آگاهانه و با جملات مثبت، واقع‌گرایانه و اطمینان‌بخش مقابله کنید.

کسی را بیابید (یک دوست یا همسر) که با وی افکار خود را در میان بگذارید. بهترین طریق مبارزه با گفتار درونی نامعقول این است که در گفتگویی آشکار آن را با دیگری مطرح سازید.

تغییر فکر از طریق اقدام به عمل

طریق دیگر برای کمک به شخص در تغییر افکار منفی‌اش این است که روشی مبتنی بر عمل را به‌کار بگیریم. در تمرین زیر این فرآیند تشریح شده است. از شخص افسرده بخواهید دفترچه‌ای با خود داشته باشد. در قسمت راست کاغذ افکار منفی او را بنویسید؛ در قسمت وسط پاسخهای خود او را به این افکار منفی بنویسید؛ و در قسمت چپ، عملی را که فرد برای خنثی کردن فکر منفی باید انجام دهد ذکر کنید.

نقش عمل در تغییر باورها

افکار منفی

من در مورد افسردگی خودم نمی‌توانم کاری انجام دهم.

من از چیزی لذت نمی‌برم.

اصلاً حوصله ندارم این کتاب را بخوانم.

من نمی‌توانم در مورد پاسخهای امتحان رانندگی فکر کنم. من در این امتحان رد خواهم شد.

من از نحوهٔ حرف زدن خودم احساس شرمساری می‌کنم.

اگر با طرف مقابل مخالفت کنم، نظر بدی نسبت به من پیدا خواهد کرد.

من اشتباه وحشتناکی را مرتکب شده‌ام. اگر دیگران از این امر مطلع شوند چه اتفاقی خواهد افتاد؟

پاسخها

اگر تلاش کنم می‌توانم بر آن غلبه یابم.

اگر در گذشته از کاری لذت برده‌ام، شاید الان هم اگر آن را انجام دهم، باز از آن لذت ببرم.

من دست به یک آزمایش خواهم زد و ده دقیقه به مطالعه این کتاب خواهم پرداخت. از فکر کردن در مورد رد شدن در امتحان دست می‌کشم. در مورد سؤالها فکر خواهم کرد.

شرمساری زاییده ذهن من است. اگر فکر نکنم که نحوهٔ حرف زدنم باعث شرمساری است، احساس شرمساری هم نخواهم نمود.

من قبلاً هم در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ام و عکس‌العملم مشکلی به‌وجود نیاورده.

این فکر که من هرگز نمی‌توانم اشتباه کنم، فکر نادرستی می‌باشد. بنابراین اگر دیگران متوجه اشتباه من بشوند، دنیا به آخر نخواهد رسید.

عمل

پاسخهای خود را به افکار منفی بر روی کاغذ بیاورید. (این باور را در خود تقویت کنید که شما می‌توانید عواطف خود را کنترل کنید.)

به سینما بروید. (این باور را در خود تقویت کنید که فکرهای شما، الزاماً آن‌چیزی نیست که در عالم واقعیت اتفاق می‌افتد.)

ده دقیقه به مطالعه کتاب بپردازید. (این باور را در خود تقویت کنید که این کار بهترین روش آزمودن درستی افکار منفی است.)

فکر خود را بر روی سؤالات امتحان متمرکز سازید. (این باور را در خود تقویت کنید که می‌توانید تفکر خود را کنترل کنید.)

در یک جمع سخن بگویید. (این باور را در خود تقویت کنید که می‌توانید احساسات رنج‌آور را کنترل کنید.)

مخالفت خود را ابراز کنید. (این باور را در خود تقویت کنید که شما شخصی شایسته و باکفایت هستید.)

مسأله اشتباه خود را با کسی در میان بگذارید. (این باور را در خود تقویت کنید که شما نمی‌توانید شخص کاملی باشید.)

افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماریهایی است که شما با آن روبرو می‌شوید. با مطالعات بیشتر، خواهید توانست هم به اشخاص افسرده کمک کنید، و هم به خودتان، اگر شما نیز گرفتار این کسالت شایع هستید. (پایان)